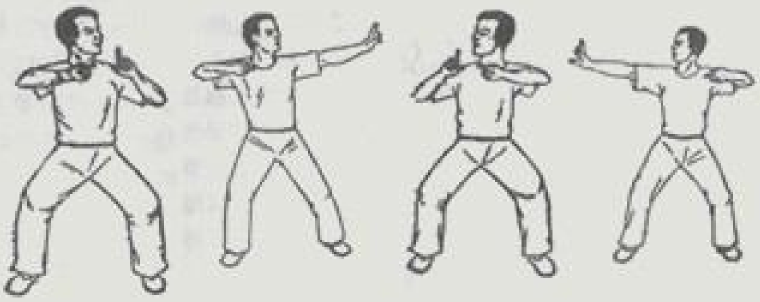
Hope Studio

八段锦套路图解

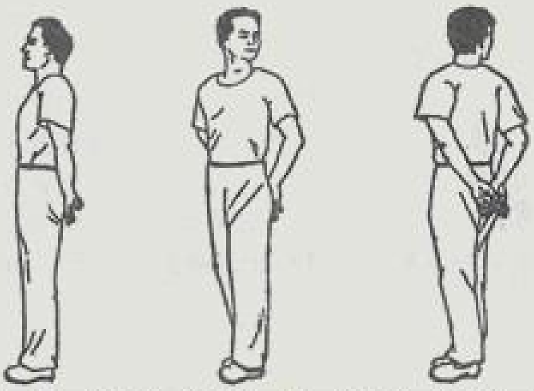
两手托天理三焦

左右开弓似射雕



调理脾胃须单举

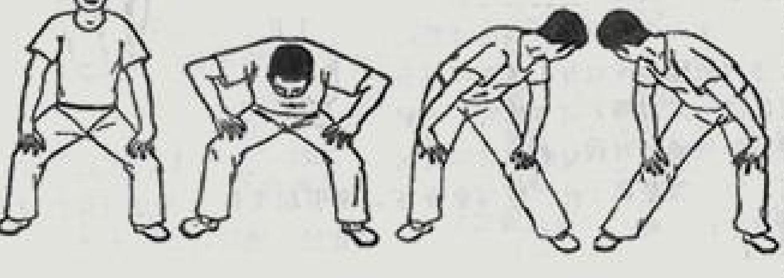
五劳七伤望后瞧



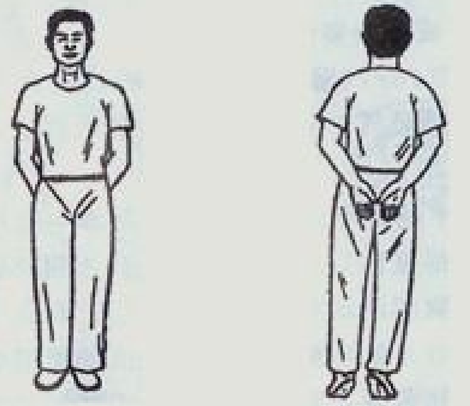
攒拳怒目增气力

两手攀足固肾腰

摇头摆尾去心火



背后七颠百病消



Hope Studio

八段锦套路图解

八段锦动作简单易学，经常锻炼，对增强体质，调节人体内各脏腑经络气血的运行，均有显效。

两手托天理三焦

【预备姿势】直立，两臂自然下垂，手掌向内，两眼平视前方，舌尖轻抵硬腭，自然呼吸，周身关节放松，足趾抓地，意守丹田，以求精神集中片刻（图3），两臂微曲，两手从体侧移至身前，十指交插互握，掌心向上（图4）。

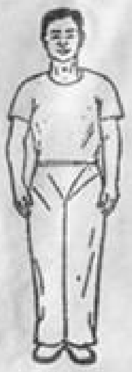


图3

【动作】

1、两臂徐徐上举，至头前时，翻掌向上（图5），肘关节伸直，头往后仰，两眼看手背，两腿伸直，同时脚跟上提，挺胸吸气（图6）。

2、两臂放下，至头前时，掌心由前翻转向下，脚跟下落，臂肘放松，同时呼气。

如此反复16~20遍，使呼气吸气均匀，最后十指松开，两臂由身前移垂于两侧，以作收势。此为第一段。

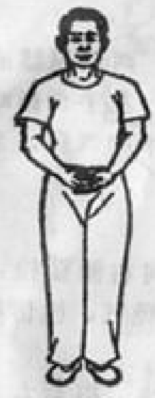


图4

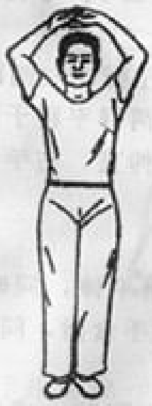


图5

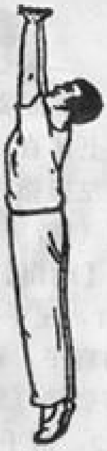


图6

从这一节动作上看，是四肢和躯干的运动，而以挺胸仰头为主。其活动中心有利于胸廓扩张，活动颈部诸肌，加强深呼吸，吸进更多的新鲜空气。

“三焦”即上焦、中焦、下焦，是中医指人体部位的名称。上焦是指胸腔部器官，主要包括心、肺等脏器；中焦是指上腹部器官，主要指脾胃等脏腑；下焦是指下腹部和盆部器官，包括肝和肾等脏腑。所谓“理三焦”是通过这节运动，调理和强健身体各内脏器官。这节动作强调挺胸，头往后仰，所以主要还是以调理肺脏与心血循环（上焦）为主，增加呼吸和血循环。

Hope Studio

左右开弓似射雕

【预备姿势】左脚向左侧跨一步，两腿屈膝成马步，上体直，同时两臂平屈于两肩前，左手食指略伸直，左拇指外展微伸直，右手食指和中指弯屈，余指紧握（图7）。

【动作】

1、左手向左侧平伸，同时右手向右侧猛拉，肘屈与肩平，眼看左手食指，同时扩胸吸气，模仿拉弓射箭姿势（图8）。

2、两手收屈于胸前，成复原姿势，但左右手指伸展相反，同时呼气（图9）。

3、右手向右侧平伸，同时左手向左侧猛拉，肘屈与肩平，眼看右手食指，同时扩胸吸气（图10）。

图7

图8

图9

图10

如此左右轮流进行开弓16~20次，最后还原收势。

这一动作的重点是运动胸部颈椎，两臂外展且左右交替猛拉促使胸廓扩大，增强呼吸功能与血液循环，有利于神经——体液调节，纠正机体内不协调因素；颈椎左右旋转运动，增加头部的血液循环。

调理脾胃须单举

【预备姿势】立直，两臂自然垂伸于体侧，脚尖向前，眼平视前方。

【动作】

1、右手翻掌上举，五指伸直并拢，掌心向上，

Hope Studio

指尖向左，同时左手下按，掌心向下，指尖向前，拇指开展（图11），头向后仰，眼看右指尖，同时吸气（图12）。

2、复原呼气。

3、左手翻掌上举，五指伸直并拢，掌心向上，指尖向右，同时右手下按，掌心向下，指尖向前，拇指开展（图13），头向后仰，眼看左指尖，同时吸气（图14）。

4、复原再呼气。

图11

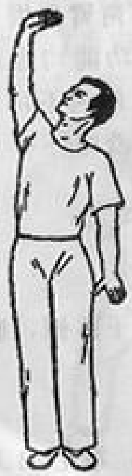


图12

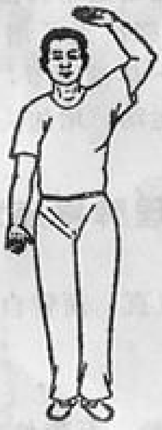


图13

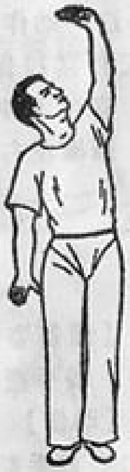


图14

如此反复16~20遍，运动时宜注意配合呼吸均匀。此为第三段。

这段动作是两臂交替上举与下按，上下用力牵拉，同时仰头，直腰脊柱侧屈，使两侧内脏器官和躯干肌肉作协调的牵引，主要作用于中焦，特别使脾、胃等器官受到牵拉活动，促使胃肠蠕动，增强脾胃消化功能。经常锻炼，有助于加强脾胃机能，增进食欲。

五劳七伤望后瞧

【预备姿势】直立，两臂自然伸直下垂，手掌向腿旁贴紧，挺胸收腹。

【动作】

1、双臂后伸于臀部，手掌向后，躯干不动（图15），头慢慢向左旋转，眼向左后方看，同时深吸气稍停片刻（图16），头旋转原位，眼平视前方，并呼气。

2、头再慢慢向右旋转，眼向右后方看，并吸气稍停片刻（图17），再旋转原位，眼平视前方，并呼气。

如此反复16~20遍，最后还原成预备姿势且收势。此为第四段。

Hope Studio

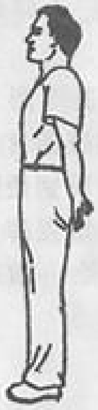


图15

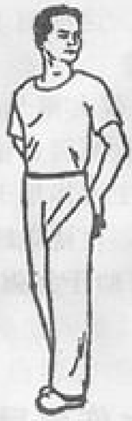


图16

图17

这一节动作是使头部反复用力，左右旋转，增强颈部深浅肌群的收缩能力，加强胸骨和第一、二肋骨的上提，有助于胸廓上部活动，促使两肺尖心血循环。身体较虚弱的人，由于两肺尖通气较差，常可诱发肺结核和肺脓肿。这一动作主要增强肺脏机能，预防肺结核等肺部疾患。

攒拳怒目增气力

【预备姿势】两腿分开屈膝成马步，两侧屈肘握拳，拳心向上，两脚尖向前或外旋，怒视前方（图18）。

【动作】

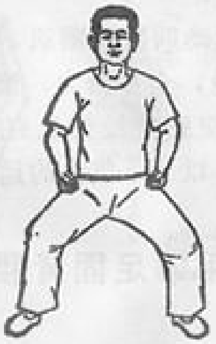


图18

图19

1、右拳向前猛冲击，拳与肩平，拳心向下，两眼睁大，向前虎视（图19）。

2、右拳收回至腰旁，同时左拳向前猛冲，拳与肩平，拳心向下，两眼睁大，向前虎视。

图20

3、左拳收回至腰旁，随即右拳向右侧冲击，拳与肩平，拳心向下，两眼睁大，向右虎视（图20）。

4、右拳收回至腰旁，随即左拳向左侧冲击，拳与肩平，拳心向下，两眼睁大，向左虎视。

做以上动作配合呼吸，拳冲击时呼气，回收复原时吸气。

Hope Studio

立。此为第五段。

这段动作主要运动四肢和眼肌，具体要求，握拳要紧，脚趾用力抓地，全身用力，聚精会神，瞪眼怒目，使大脑皮层和交感神经激发兴奋，加强心血循环，收缩全身肌肉，以利于气血的运行。

两手攀足固肾腰

【预备姿势】两腿直立，两手自然置于体侧成立正势。

【动作】

1、两臂高举，掌心相对，上体背伸，头向后仰（图21）。

2、上体向前尽量弯屈，两膝保持正直，同时两臂下垂，两手指尖尽量向下，头略抬高（图22）。

如此反复16~22遍。此式可用自然呼吸，最后还原收势。此为第六段。

这一段动作，包括头向后抑，上体背伸和弯腰运动，主要运动腰部。腰是全身活动的中枢，又是头颈和躯干负重的轴心，是人体重要组织部位之一。腰部运动不仅能加强腰部肌肉、腰椎关节、韧带等连结的活动功能，而且对于支配下肢的主要神经（如坐骨神经），也有良好的作用。临床常可见到，当腰部损伤

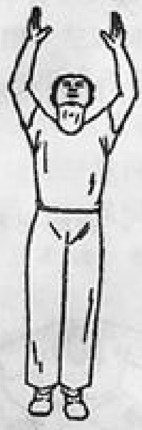


图21

图22

时，常引起坐骨神经痛；而腰部损伤治愈后，坐骨神经痛也随之消除。此外，腰部还可保护腹后壁的重要器官，如肾、肾上腺、输尿管、腹主动脉、下腔静脉和胰脏等。当腰部运动时，能促使腹后壁器官组织的活动，加强各器官的生理机能，例如肾的功能是排汇人体内新陈代谢过程中产生对人体无用或有害的产物（尿酸、尿素等），它又有调节体液、电解质和酸咸平衡的机能，对保持体内环境的相对恒定起着重要作用；肾上腺是属于内分泌器官，更与全身各种代谢功能有密切关系。

Hope Studio

摇头摆尾去心火

【预备姿势】两腿分开，屈膝下蹲成马步，两手按在膝上，虎口向内（图23）。

【动作】

1、上体及头前俯深屈（图24），随即在左前方尽

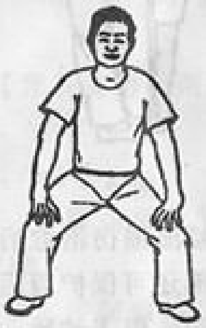


图23

图24

图25

图26

量作弧形环转，头尽量向左后旋转，同时臀部则相应右摆，左膝伸直，右膝屈曲（图25）。

2、复原成预备姿势。

3、上体及头前俯深屈，随即在右前方尽量作弧形环转，头尽量向右后旋转，同时臀部则相应左摆，右膝伸直，左膝屈曲（图26）。

4、复原成预备姿势。

如此反复16~20遍，可配合呼吸，头向左后（或右后）旋转时吸气，复原时呼气，最后直立而收势。此为第七段。

这段动作是全身运动，尤其是颈椎、腰椎及下肢的活动，头尽量向后旋转，不仅可锻炼颈部肌肉和关节，而且对胸廓活动也起到一定作用，有助于心血循环，大量供给头脑新鲜血液；腰椎活动能锻炼腰部肌肉、关节、韧带等，对腰部疾患及下肢活动皆有良好作用。这一动作还有助于督脉与足太阳膀胱经的运行。

背后七颠百病消

【预备姿势】立正，两手置于臀后，掌心向后，挺胸，两膝伸直（图27）。

Hope Studio

【动作】

1、脚跟尽量上提，头向上顶，同时吸气（图28）。

2、脚跟放下着地且有弹跳感，同时呼气。

如此反复进行16~20次，最后恢复成预备姿势而

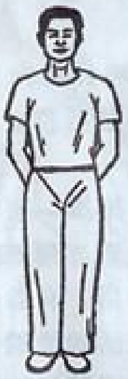


图27

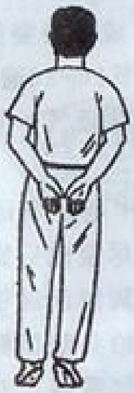


图28

收势。此为第八段。

这段动作的要领是使全身肌肉放松，强调脚跟上提后作轻微的震动，使全身肌肉渐渐松弛，达到全套八段锦运动后，各脏器及肌肉的缓解复原，同时足的弹性震动，可活动整个脊柱。椎骨之间各种关节韧带以及椎间盘连结，减轻或预防脊柱各段椎骨的疾患，这种轻微震动更能影响脊柱管内和颅腔内的脑脊髓液

加速循环，有利于脑和脊髓中枢神经的血循环畅通，进而加强全身神经——体液调节。

以上八段锦动作简单，每一动作都能对某一局部起到应有的效能，并通过局部调节整体。通过此八段动作，运动量不大不小，老弱咸宜，既可防病锻炼身体，又能医治疾病，特别是一些久治不愈的慢性病，通过锻炼实能收到意外的效果，这已是实践所证明了的。